چھوہارے کھانے کے یہ فوائد جانتے ہیں؟

کھجور ایک ایسا پھل ہے جسے توانائی کا خزانہ کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا ۔ یہ تازہ اور خشک دونوں صورتوں میں فائدہ مند ہے ۔ خشک کھجور کو چھوہارہ کہا جاتا ہے۔ چھوہارے کا استعمال صحت کے بہت سے مسائل میں مفید ہے۔

جسم کو توانائی فراہم کرتا ہے:

چھوہارے میں بہت سے وٹامن موجود ہوتے ہیں جن میں وٹامن اے ، سی ، ای ،کے ، بی ۲ اور بی ۶ شامل ہیں ۔ یہ تمام وٹامن ہماری صحت کو ہر طرح سے بہتر بناتا ہے۔

اہم معدنیات کا ذریعہ:

چھوہاروں میں اہم معدنیات یعنی آئرن ،پوٹاشیم ، فاسفورس اور کوپر پایا جاتا ہے ۔ ان تمام معدنیات کے بغیر ہمارے جسم کے خلیات اپنا کام صحیح طرح انجام نہیں دے سکتے ۔

انیمیاء کے لیے:

خون میں ہیموگلوبن اور آکسیجن فراہم کرنے کے لیے آئرن بہت ضروری ہے ۔ چھوہارے آئرن حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔ لوگ جو خون کی کمی کا شکار ہیں وہ چھوہارے سے بھرپور فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

ہڈیاں مضبوط بناتا ہے:

چھوہارے میں کیلشیم کی وافر مقدار پائی جاتی ہے ۔ ہڈیاں اور دانت مضبوط رکھنے کے لیے کیلشیم سب سے اہم ہے ۔ اپنی غذا میں چھوہارے شامل کر کے جوڑوں کے درد اور گٹھیا کی بیماری سے بچا جا سکتا ہے ۔ اس کے استعمال سے دانت خراب ہونے سے بچے رہیں گے۔

قبض دور کرتا ہے:

چھوہارے میں موجود فائبر قبض کو ختم کرتا ہے ،جن لوگوں کو قبض کی شکایت رہتی ہے وہ چھوہاروں کو رات بھر کے لیے پانی میں بھگودیں اور صبح کھالیں۔

دل کے لیے:

چھوہارے میں کولیسٹرول نہیں ہوتا اور فیٹس بھی بہت کم مقدار میں پائے جاتے ہیں اس لیے ماہرین اسے کھانے کی صلاح

دیتے ہیں کیونکہ یہ خون میں موجود کولیسٹرول کو گھٹاتا ہے۔ اس کے علاوہ چھوہارے میں موجود پوٹاشیم اور سوڈیم بلڈپریشر کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

ہاضمہ بہتر بناتا ہے:

چھوہارے میں موجود اینٹی اوکسی ڈنٹ نظام ہضم کو طاقتور بناتے ہیں جس سے ہاضمہ درست ہوتا ہے ۔ اس کے علاوہ چھوہارہ تیزابیت ،پیٹ کے السر اور سینے کی جلن کے لیے بھی مفید ہے۔

پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے:

پٹھوں کی مضبوطی کے لیے چھوہارے کا استعمال فائدہ مند ہے ۔ جسم کے دوسرے پٹھوں کو مضبوط کرنے کے ساتھ دل کو بھی طاقتور بناتا ہے ۔ حاملہ خواتین بھی یوٹرس کو مضبوط

کرنے اور پیدائش میں آسانی کے لیے چھوہاروں کا استعمال کرسکتی ہیں۔

دبلا پن دور کرنے کے لیے:

اگر آپ حد سے زیادہ دبلے ہیں تو چھوہارے آپ کے لیے بہترین ہیں چھوہارے میں کیلوریز وافر مقدار میں موجود ہیں جو وزن بڑھائے بغیر مسلز کو بڑھاتی ہیں۔

فوری توانائی کاذریعہ:

چھوہارے میں قدرتی شکر کی موجودگی جسم کو فوری توانائی پہنچاتی ہے ۔ اس پھل کے استعمال سے آپ اپنا اسٹیمنا بڑھا سکتے ہیں۔

0307-8162003